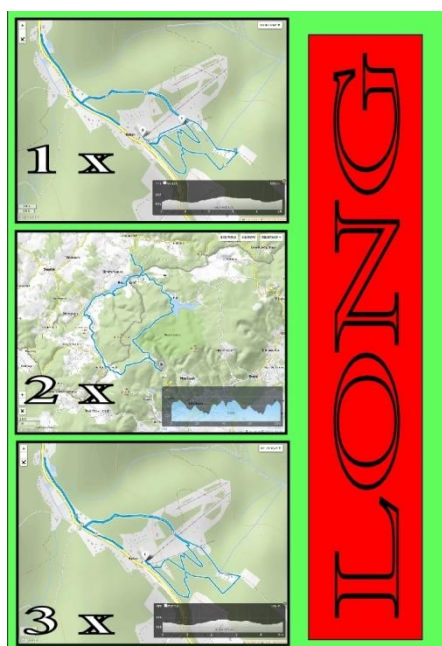


INFORMACE

Prezentace bude otevřena v pátek od 19:00 hodin do 20:00 hodin. V sobotu od 8:00 hodin ráno. Doporučuji přijet brzo, abyste nemuseli čekat v dlouhé frontě. Prezentace bude rozdělena na dětský miniduathlon, variantu SHORT a na LONG variantu – zde budou i abecedně rozděleny jména. Na prezentaci dostanete startovní tašku, kde bude:

- Číslo na kolo
- Číslo na cyklistickou helmu
- Číslo „papírové“ upevnit na tělo (běh dopředu, kolo dozadu)
- Dárky od pořadatelů
- Dárky od sponzorů
- Čip na měření vašeho času

Doporučuji si mapy důkladně prostudovat. Jsou na www.krusnoman.com.



Depo bude otevřené od 10:00 hodin do 11:30 hodin. I zde apeluji na včasný příchod do depa.

Rozprava. V 11:30 hodin proběhne poučení závodníků.

Start. Ve 12:00 hodin LONG Distance Duathlon & v cca 12:10 hodin SHORT Distance Duathlon. Těsně před startem proběhne prezentace závodníků.

ŠIPEK NA SILNICI SI NEVŠÍMEJTE!!! AKCEPTUJTE POUZE TYTO ŠIPKY A POŘADATELE

CYKLO / BIKE



BĚH / RUN:



Parkoviště, Expo, Prezence, Depo...

- Parkoviště P1 až P4 je Vám plně k dispozici
- 3 x prostory s WC
 - Restaurace Emeran
 - Vedle půjčovny sportovních potřeb
 - Sportovní hala
- 2 x prostor s umývárny
 - Přízemí Hotelu Emeran
 - Sportovní hala

• UDRŽUJTE PROSÍM POŘÁDEK



1. Běžecská část:

- Běží se 1 okruh
- Občerstvovací stanice na 1,4 km a na 3,8 km (voda, iont)
- Startovní číslo vpředu
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů

Cyklistická část:

SHORT:

- 1 okruh
- Jízda v háku zakázána, nedodržení pravidel trestá rozhodčí dle Pravidel ČTA
- Povinná cyklistická přilba
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů
- Bez občerstvovací stanice
- Startovní číslo vzadu
- Povoleno i kolo horské

LONG:

- 2 okruhy
- Jízda v háku zakázána, nedodržení pravidel trestá rozhodčí dle Pravidel ČTA
- Povinná cyklistická přilba
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů
- 1 občerstvovací stanice (voda a iont v cyklistických lahvích, gel, toust, banán) - 40km Sportareál Klíny
- Odhazování jídla, papírků pouze v prostoru občerstvovacích stanic a to 500m před a 500m za
- Soukromá občerstvovací stanice 50m před občerstvovací stanicí
- Startovní číslo vzadu

2. Běžecská část:

SHORT:

- 1 okruh o délce 5 km
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů
- Občerstvovací stanice na 1,4 km a na 3,8 km
- Startovní číslo vpředu

LONG:

- 3 okruhy ... 3 x 5km
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů
- Startovní číslo vpředu
- Občerstvovací stanice na 1,4km, 3,8km, 6,4km, 8,8km, 11,4km, 13,8km.
- Obsah občerstvovací stanice: voda, iont, Cola, gel, banán, sůl
- V cíli budete mít 3 šňůrky

V cíli občerstvovací stanice. Možnost sprch, WC, masáží v prostorách hotelu.

Dětský miniduathlon:

- Prezentace od 8:00 hodin do 9:00 hodin
- Na prezentaci dostane vaše dítě:
 - Startovní číslo
 - Gumu do pasu + spínací špendlíky
 - Čip, který upevníte na nohu závodníka
- Start závodu bude proveden ve 4 vlnách, dle množství dětí na startu
- Povinnost dítěte mít cyklistickou přilbu
- Cyklistická přilba už bude upnutá při 1. Běhu
- Vyhlášení bude provedeno na základě věkových kategorií dle propozic
- U kategorie 0-6 let je povolena asistence rodičů

